

## Wenn die Tage kürzer werden ... MOTOmed Bewegungstherapie für Senioren

**Führende Gesundheitsexperten, unter anderem auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), empfehlen in jedem Lebensalter regelmäßige Bewegung, um die Gesundheit zu erhalten und der Entstehung chronischer Erkrankungen vorzubeugen.**

Mindestens 150 Minuten moderates und möglichst ausdauerorientiertes Bewegen pro Woche sollte laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in den Alltag integriert werden. Bemerkenswert ist, dass besonders auch inaktive Menschen schon bei geringer körperlicher Aktivität einen großen gesundheitlichen Nutzen daraus erzielen können. Es lohnt sich also, in jedem Lebensalter und bei jedem Fitnesszustand mit dem Training zu beginnen!

Besonders in den dunklen, kalten Monaten im Herbst und Winter, aber auch an heißen Sommertagen, fällt es schwer diese Empfehlungen zur täglichen Bewegung umzusetzen. Aber die Folgen von Bewegungsmangel können schwerwiegend sein, insbesondere im fortgeschrittenen Alter. Als physiologische Folge von längerer Inaktivität setzt bereits schon nach wenigen Wochen ein Muskelabbau ein. Bei länger anhaltendem Bewegungsmangel kann die Gehfähigkeit eingeschränkt sein und die Sturzgefahr steigen. Betroffene Personen sind dann in ihrer Selbstständigkeit vermehrt beeinträchtigt, eine sehr bedenkliche Abwärtsspirale setzt sich in Gang.

### **Was können wir dagegen tun?**

Eine optimale Möglichkeit fit und mobil zu bleiben bietet das hochwertige MOTOmed Bewegungstherapiegerät aus dem Hause RECK. Mit dem MOTOmed können Menschen zu Hause, ganz wetterunabhängig und zu jeder Zeit trainieren und so dem Abwärtstrend entgegenwirken. Daneben fördert die MOTOmed Bewegung auch das Herz-Kreislaufsystem, wirkt sich positiv auf die Durchblutung und die Verdauung aus und kann dabei helfen, das psychosoziale Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu steigern. Durch das regelmäßige Ausdauertraining kann der altersbedingten Reduktion der Knochenmineraldichte bei postmenopausalen Frauen entgegengewirkt werden und das Osteoporoserisiko sinken.

### **Optimale Bewegung für zuhause**

Mit der stufenlosen und sehr einfachen Höheneinstellung ermöglicht das MOTOmed den Anwenderinnen und Anwendern ein selbstständiges Trainieren in variablen Positionen. Durch die drei unterschiedlichen Trainingsmodi – passiv (sich bewegen lassen), assistiv (motorunterstützt) oder aktiv (mit eigener Muskelkraft) – lässt sich die Intensität individuell und sehr genau anpassen. Dank der zwei großen Transportrollen lässt sich der Bewegungstrainer leicht bewegen und ortsunabhängig in den Tagesablauf integrieren. So ist ein Training beispielsweise beim Musik hören, während der Lieblingsfernsehsendung oder im Gespräch mit ihren Lieben möglich.

Die Wahlmöglichkeit der Therapie-Modi sowie die vorinstallierten Programme ermöglichen ein effektives Training, das sicher und eigenständig durchgeführt werden kann. Über das große Farb-Touch-Display lassen sich die gesamten Funktionen, Therapie- und Motivationsprogramme leicht einstellen, am Ende des Trainings wird die Auswertung dort übersichtlich dargestellt. Die Modelle der MOTOmed next generation bieten einen besonderen Mehrwert: Während des Trainings können mit der MOTOmed Slideshow aufgespielte digitale Fotos aus dem Familien- und Freundeskreis oder Erinnerungen an besondere Momente virtuell erlebt werden.

Ausgezeichnet mit dem German Design Award für „funktional überzeugendes und zugleich auch sympathisch freundliches Design“ bietet die MOTOmed next generation ein unvergleichbares Trainingserlebnis. [www.motomed.de](http://www.motomed.de)